

图书基本信息

书名：<<聪明宝贝健康成长餐1688例>>

13位ISBN编号：9787506461399

10位ISBN编号：7506461390

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：239

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《聪明宝贝健康成长餐1688例》根据0~6岁宝宝的生理发育特点,从第一次添加辅食开始,有针对性地给新手妈妈提供科学的下厨指南,为宝宝打造成长益智美味大餐。

宝宝的茁壮成长依赖于你的精心喂养。

《聪明宝贝健康成长餐1688例》的主要内容有0~6岁宝宝的营养需求及食谱举例:1~2个月纯乳食期、3~4个月流食期、5~6个月吞咽期、7~8个月、蠕嚼期、9~10个月、细嚼期.....补充营养、预防疾病的特效食谱:DHA、ARA,健脑益智好帮手、钙与维生素D同补,健齿强骨身体壮、铁、叶酸、维生素B12,预防贫血好搭档.....烹制宝宝餐最常用的12种食物:香蕉、奶酪、菠菜、豆腐、鸡蛋、鸡肉、橄榄油、牛肉、三文鱼、虾.....

## 作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家  
北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师  
北京预防医学会妇女保健学会副主任委员  
北京市医疗事故鉴定委员会专家委员  
国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家  
医学学术杂志《武警医学》编审

书籍目录

Part 1 0~6岁宝宝的营养需求及食谱举例 0~2个月纯乳食期 3~4个月流食期 5~6个月吞咽期 7~8个月蠕咀期 9~10个月细嚼期 11~12个月咀嚼期 1~3岁向大人食物过度的时期 3~6岁食物更超向于成年人的时期Part 2 补充营养、预防疾病的特效食谱 DHA、ARA, 健脑益智的好帮手 钙与维生素D同补, 健齿强骨身体壮 铁、叶酸、维生素B12, 预防贫血好搭档 适量补锌, 维持宝宝正常的生长发育 充足的硒, 让宝宝身体更健康 蛋白质, 机体发育不可缺少的支柱营养 维生素A, 促进宝宝的视力发育 补充维生素C, 提高宝宝免疫力 B族维生素, 增强宝宝体质 补充能量, 碳水化合物不可少 不要忽视牛磺酸、乳酸菌和卵磷脂Part 3 烹制宝宝餐最常用的12种营养食物Part 4 消除宝宝4大常见不适的饮食方案Part 5 买来的辅食这样吃

章节摘录

插图：Part 1 0～6岁宝宝的营养需求及食谱举例本期宝宝的饮食特点及营养需求0～28天的宝宝被称为新生儿。

这个时期宝宝的消化、吸收和代谢功能都还没有完善，而且这一时期宝宝的胃容量也比较小，一般都在50毫升以下，所以这个时期最好采用母乳喂养，而且是多次、少量地进行喂养。

当宝宝长到2个月大的时候，就进入了一个快速生长的时期，这时他们对各种营养的需求也在不断增加，其中对热量的需求最大。

所以建议妈妈如果乳汁足够丰富，最好仍采用母乳喂养。

新妈妈喂养知识扫盲喂奶的正确姿势喂奶的基本姿势是，将乳房放在宝宝容易吸乳的位置让宝宝的嘴和乳成垂直状，严格说来，乳房位置较高或略微下垂的妈妈要根据乳房的实际位置来调整宝宝的位置

。如果乳房过于鼓胀，就需要在抱宝宝的姿势上下点工夫，调整姿势，务必让宝宝能舒服、顺利地含住乳头吸乳。

夜间喂奶，为了让妈妈能解除白天的疲劳，躺着是比较轻松的姿势。

或者可以在双膝之间夹一个抱枕，腰部的压力就会减轻。

需要注意的是，枕头不要太高，而且不要用手撑着头部喂奶，这样会加重颈部的负担。

编辑推荐

《聪明宝贝健康成长餐1688例》编辑推荐：感谢读者选择了国内顶级妇幼保健专家 & 专业资深的书业策划团队合力打造的孕婴类书籍。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>